

Надеемся, что музей моды в школе является таковым: он предлагает нам переступить границы времени и пространства, но, в то же время остаться важнейшим и незаменимым хранилищем эстетичного стиля предметов одежды, тех элементов коллективной памяти и преемственности культуры, которые составляют основу любой цивилизации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением (отечественный клинический психотерапевтический метод). – М.: Академический Проект; Альма Матер, 2012. – 487 с.
2. Гофман А.Б. Мода и люди. Новая теория моды и модного поведения. 4-е издание, испр. и доп. – М.: КДУ, 2010 – 228 с.
3. Корзун Н.В. Рок, игры, мода и реклама. – М.: Советская Россия, 1989. – 136 с.
4. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 584 с.
5. Мясищев В.Н. Психология отношений. – М.: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
6. Основы потребительской культуры: Учебник для старших классов общеобразоват. учреждений/ Симоненко В.Д., Степченко Т.А. 3-е изд.-М.: ВИТА-ПРЕСС, 2008 – 176 с.
7. Плюхин В.У. Творчество – у истоков гражданственности. – М.: Просвещение, 1989. – 174 с.
8. Юренева Т.Ю. Музей в мировой культуре. – М.: «Русское слово-РС», 2003. – 536 с.

УДК 37.013.42

ББК Ю935Ю2+Ю969-6

Дорохова Т.С.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ САМОРЕАЛИЗАЦИЮ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ*

Аннотация: В представленной статье рассматриваются вопросы определения понятий «самореализация» и «профессиональная самореализация», особенности профессиональной самореализации социального педагога. Подробно представлены сущность, симптомы и причины возникновения эмоционального выгорания различных специалистов, в том числе социальных педагогов. Эмоциональное выгорание, в свою очередь, рассматривается как фактор, мешающий позитивной профессиональной самореализации социальных педагогов.

Ключевые слова: самореализация, профессиональная самореализация, профессиональная самореализация социального педагога, эмоциональное выгорание.

*Статья публикуется при поддержке гранда РГНФ: региональный конкурс «Урал: история, экономика, культура» 2014 – Свердловская область. Заявка № 14-16-66047. Проект «Социально-педагогическое сопровождение детей группы риска в контексте внедрения ФГОС основного общего образования в Свердловской области».

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL BURNOUT FOR PROFESSIONAL SELF-REALIZATION SOCIAL WORKERS WHO

Annotation: The article considers the questions of the definition of «self-realization» and «professional self-realization, especially professional self-realization of a social pedagogue. Shows in detail the nature, symptoms and causes of emotional burnout various professionals, including social workers. Emotional burnout, in turn, is seen as a factor hindering positive professional social workers.

Keywords: self-realization, professional self-realization, professional self-realization of a social pedagogue, emotional burnout.

В современном обществе позитивная профессиональная самореализация является обязательным условием полноценной социализации личности. Не случайно данная проблема довольно широко обсуждается в отечественной педагогической науке и практике. В России профессиональному развитию были посвящены многочисленные исследования, проведенные В.А. Бобровым, Т.Т. Джамгаровым, К.К. Платоновым, Б.Ф. Ломовым, Е. А. Климовым, А.А. Крыловым, М. А. Дмитриевой, В. Н. Дружининым, В.Д.Шадриковым, А.И. Нафтульевым и др. [5, с.431]. Профессиональной самореализацией социальных педагогов занимаются представители научной школы В.В. Байлука на базе института социального образования ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет» (Екатеринбург), в частности И.А. Ларионова, В.А. Дегтерев, Н.В. Шрамко, А.В. Коротун, М.А. Зыскина, Т.С. Дорохова и др. [1, с.11].

Обобщая взгляды различных ученых на феномен самореализации можно выделить общие основания его изучения. В частности, самореализация рассматривается как:

- цель (через достижения человека);
- состояние (через удовлетворенность собственной самореализацией); - результат (уровень успешности по критерию успеха – неуспеха и наличия необходимых личностных свойств);
- итог (осмысление отрезков жизненного пути).

В данной статье понятие «профессиональная самореализация» будет пониматься в значении процесса и результата профессионального развития человека как субъекта профессиональной деятельности, характеризующего осуществление его потенциальных возможностей в сфере профессиональной деятельности [4, с.120].

Остановимся подробнее на проблемах профессиональной самореализации социальных педагогов. Их деятельность направлена на оказание помощи в социализации людям разного возраста, прежде всего детям. При этом особое внимание социальные педагоги обращают на тех, кто испытывает трудности в социализации. Чаще всего социальным педагогам приходится работать с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей; детьми с ограниченными возможностями здоровья; детьми с девиантным (делинквентным) поведением. В силу вышесказанного профессия

социального педагога, не смотря на высокий уровень социальной значимости», сопряжена с серьезными психологическими нагрузками, а потому подвержена эмоциональному выгоранию.

Термин – «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Сначала этот термин обозначал состояние изнеможения, истощения, сопряженное с ощущением собственной бесполезности.

Современный отечественный исследователь В.В. Бойко рассматривает «эмоциональное выгорание» как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности [3, с.93].

«Эмоциональное выгорание» – сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Синдром «выгорания», по описанию Corey (1986) и Naisberg-Fennig (1991), выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще [9, с.9].

Выделяют три ключевых признака феномена «эмоционального выгорания»:

- предельное истощение;
- отстраненность от клиентов (пациентов, учеников) и от работы;
- ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.

Развитию феномена «эмоционального выгорания» предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, затем наступает первый признак – истощение. Истощение определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращению в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

Вторым признаком феномена «эмоционального выгорания» является личная отстраненность. Профессионалы, испытывающие «выгорание», используют отстраненность, как попытку справиться с эмоциональным

стрессорами на работе изменением своего сострадания к клиенту через эмоциональное отстранение. В крайних проявлениях человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные обстоятельства, ни отрицательные. Утрачивается интерес к клиенту, он воспринимается как неодоушевленный предмет, само присутствие которого порой неприятно.

Третьим признаком феномена «выгорания» является ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках «выгорания». Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности [9, с.9].

Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для феномена «эмоционального выгорания».

1. Физические симптомы: (усталость, физическое утомление, истощение; уменьшенный или увеличенный вес; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям); затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание; гипертензия (повышенное давление); язвы, нарывы; сердечные болезни).

2. Эмоциональные симптомы: (недостаток эмоций, неэмоциональность; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие и усталость; ощущение фрустрации и беспомощности, безнадежность; раздражительность, агрессивность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; нервные рыдания, истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены); преобладает чувство одиночества).

3. Поведенческие симптомы: (рабочее время больше 45 часов в неделю; во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть; безразличие к еде, стол скудный, без изысков; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.); импульсивное эмоциональное поведение).

4. Интеллектуальное состояние: (уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе; уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе); увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни; увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании); формальное выполнение работы).

5. Социальные симптомы: (нет времени или энергии для социальной активности; уменьшение активности и интереса к досугу, хобби; социальные

контакты ограничиваются работой; скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег) [8].

Анализ вышеперечисленных симптомов явственно доказывает, что эмоциональное выгорание является серьезным препятствием для позитивной профессиональной самореализации специалистов.

После того как учеными была определена сущность и основные признаки «эмоционального выгорания», и этот феномен стал общепризнанным, закономерно встал вопрос о выявлении и классификации факторов, тормозящих развитие этой проблемы или способствующих ее возникновению и усугублению. В итоге были выделены несколько групп факторов. Внешние факторы (условия социальной среды), провоцирующие выгорание:

- Хронически напряженная психоэмоциональная деятельность. Специалисту, работающему с людьми (клиенты, коллеги), приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно решать проблемы, внимательно воспринимать, усилено запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

- Дестабилизирующая организация деятельности. Основные ее признаки общеизвестны: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация и т.д. Она вызывает негативный многократный эффект, сказываясь на самом специалисте, на субъектах его общения – клиентах, коллегах, а затем на взаимоотношениях сторон.

- Повышенная ответственность за исполняемые функции. За день интенсивной работы с трудным контингентом (старики, больные, инвалиды, жертвы насилия, люди с постстрессовыми и посттравматическими нарушениями и т.д.) самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются. По данным медицинских обследований у пациентов, работающих в напряженных условиях, наблюдаются патологии сердечно - сосудистой системы, заболевания сосудов головного мозга, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.

- Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности. Она определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали – в системе «руководитель-подчиненный» и по горизонтали – в системе «коллега-коллега».

- Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения. Это клиенты с аномалиями характера, нервной системы и патологиями психического развития; с ограниченными возможностями; участники и инвалиды военных действий; участники катастроф и жизненных экстремальных событий и др. [7, с.153].

Внутренние факторы (индивидуальная возможность человека), обуславливающие «эмоциональное выгорание»:

- Склонность к эмоциональной ригидности (негибкость, жесткость, неподатливость). В профессиональной деятельности человек иногда утрачивает эмоциональную отзывчивость, способность к соучастию и сопереживанию. Возникает эмоциональная ригидность как средство психологической защиты, в основном у тех, кто менее восприимчив и более эмоционально сдержан.

- Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности. Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую профессиональную роль.

- Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности: в сфере профессионального общения человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности [7, с.155].

Большинство из перечисленных факторов (как внешних, так и внутренних) относятся к профессиональной деятельности социального педагога. Вышесказанное свидетельствует о необходимости повышения внимания ученых и практиков к указанной проблеме, необходимости разработки и реализации программ, нацеленных на информирование социальных педагогов о сущности, симптомах и причинах возникновения эмоционального выгорания, обучение их приемам снятия напряжения, использование различных форм и методов профилактики эмоционального выгорания. Это, в свою очередь, будет способствовать созданию условий для повышения качества профессиональной деятельности социальных педагогов и их позитивной профессиональной самореализации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байлук В.В. Научно-педагогическая школа Института социального образования: самореализация субъектов социальной сферы в современном социуме / В.В. Байлук, И.А. Ларионова // Педагогическое образование в России. – 2011. – №4. – С. 6-12.
2. Байлук В.В. Сущность самореализации личности и ее структура / В.В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2011. – №4. – С. 12-18.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 300 с.
4. Дорохова Т.С. К вопросу о профессиональной самореализации социальных педагогов / Т.С. Дорохова // Педагогическое образование в России. – 2014. – №4. – С. 120-124.
5. Кудинов С.И. Психологический анализ профессиональной самореализации личности психологов / С.И. Кудинов, С.С. Кудинов, Л.А. Горбанева // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 4(18). – С.431-434.
6. Ларионова И.А. Самореализация как системообразующий фактор интегративной профессиональной подготовки специалистов в условиях глобализации / И.А. Ларионова // Педагогическое образование в России. – 2011. – №4. – С. 18-28.
7. Лешукова Е. А. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики / Е. А. Лешукова // Вестник РАТЭПП. – 2000. – № 1. – С. 19-30.

8. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С.16-21.
9. Топчий Л. В. Кадровое обеспечение социальных служб: состояние и перспективы развития / Л.В. Топчий. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1997. – 228 с.

УДК 376.1
ББК Ч404.46

Зуб С.Н.

**РОЛЬ СЕМЬИ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА
В УСЛОВИЯХ КУЛЬТУРНОГО ПРОСТРАНСТВА
СОЦИУМА МАЛОГО ГОРОДА**

Zoob Svetlana N.

**FAMILY ROLE IN FORMATION OF THE IDENTITY OF THE CHILD
IN THE CONDITIONS OF CULTURAL SPACE SOCIETY OF THE
SMALL CITY**

Каждая семья с особым радостным трепетом готовится к появлению ребенка. Как счастливы родители, с какой гордостью они сообщают своим знакомыми о малыше, но с рождением ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья, в семье надолго поселяется затаенная горечь и печаль. Как помочь такой семье преодолеть шоковую ситуацию и постараться осознать ее. Важно сообществу поддержать семью и не дать ей разрушиться особенно в течение первых трех лет развития ребенка. Такая семья нуждается в особой поддержке и душевном тепле всего общества. Сердечное тепло и поддержку полученную родителями от окружающих, они передадут своему ребенку. Каждый человек индивидуален в своем развитии, но имеет общие закономерности развития.

Маленький ребенок особенно до трех лет представляет собой один большой чувствующий орган. Любой крик или даже просто фраза, сказанная с раздражением, сотрясают все тело ребенка. Не случайно все нянюшки – бабушки разговаривали с младенцами с радостными нотками в голосе, а колыбельные песенки пелись на одной-двух нотах и похоже было на раскачивание колыбели. Такая атмосфера позволяла ребенку окрепнуть не только телесно, но и душевно. Только семья может создать малышу такие условия. У Бажова в сказе «Малахитовая шкатулка» есть выражение «чистый парун», погода теплая, немного жаркая, с маревом, даже несколько замедленная в своем движении. Эти условия необходимы для развития любого малыша, родившегося с высоким или низким показателем по шкале Апгара.

Что может сделать семья, в которой появляется ребенок с особыми потребностями?

Прежде всего, осознать, что жизнь на этом не остановилась. И принять как аксиому, что дети-наши учителя, а самый хороший учитель- собственный ребенок. Мы взрослые должны правильно научиться наблюдать за нашими детьми и дать им возможность ощутить радость от детства. Каждый родитель